

ほけんだより



令和7年12月24日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

寒さが一段と厳しくなり、校内にも年末の雰囲気を感じられるようになりました。みなさんにとってこの1年はどんな1年だったでしょうか。嬉しかったことや、がんばったこと、思うようにいかなかったこともすべてが大切な経験ですね。最近保健室は、「身長を測りたい!」という生徒が学年・男女問わず多く訪れ、何ミリ伸びたかを友達同士で確認しあっている様子がみられます。冬休みも元気に過ごして、3学期にどれだけ伸びたかを測りに来てください!

健康診断後の受診結果

	視力検査		眼科		耳鼻科		歯科	
	受診を促した人数 (視力がB以下(0.7以下)の生徒)	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数
7年生	51	16	1	0	8	7	39	24
8年生	27	6	1	1	5	5	22	7
9年生	28	8	0	0	9	8	23	6
合計	106	30	2	1	22	20	84	37
受診率	28.3%		50%		90.9%		44.0%	

「受診報告書」の提出ありがとうございました。病院に行こうと思っていたけれど、これまでなかなか行く機会がなかった人は、冬休みのうちに受診しましょう。



～保健室からのお知らせ～

食物アレルギーがある7年生・8年生のお子様には、来年度用のアレルギー関係書類一式を、冬休み前にお渡しします。2月上旬までに、来年度用の「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。

12月保健目標 風邪や寒さに負けないからだをつくろう

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



感染症注意報

自分もまわりも



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりにしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

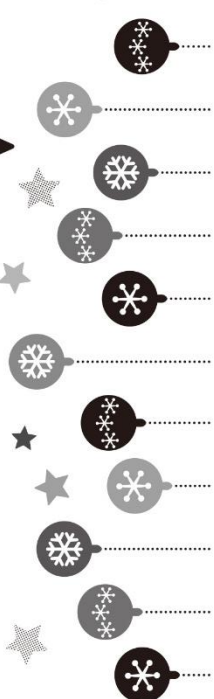
免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまうと外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



健康に過ごすためのアクション

Handwashing (手洗い), Mask (マスク), Ventilation (換気), Sleep (睡眠), Exercise (運動), Rest (休養), Avoidance (回避), Hand sanitizer (除エチアルコール), Disinfection (消毒), No sharing (無理しない)

冬に気をつけたい 感染症特別 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など